Carnet de l'enfant

2014

0 - 12 ans

Table des matières

Confidentialité du carnet 1
Adresses utiles 2
Utilisation du carnet : conseils 3
Adresses des structures préventives fréquentées . 4
Coordonnées du médecin traitant
et services PSE/CPMS 5
Composition du noyau parental
et antécédents familiaux 6
Données relatives à la naissance, dépistages réalisés 7
Informations sur la sortie de maternité 8
Que mange votre bébé? 10
0 à 1 mois 12
La vaccination 15
1 à 2 mois 20
2 à 3 mois 22
Le jeu 25
3 à 4 mois 26
4 à 5 mois 28
5 à 6 mois 30
6 à 7 mois 32
7 à 8 mois 34
8 à 9 mois 36
9 à 10 mois 36
10 à 11 mois 38
11 à 12 mois 38
12 à 13 mois 40
13 à 14 mois 40
14 à 15 mois 42
15 à 16 mois 42
16 à 17 mois 44
17 à 18 mois 44
18 à 19 mois 46
19 à 20 mois 46
20 à 21 mois 48
21 à 22 mois 48
22 à 23 mois 50
23 à 24 mois 50
Autocollants du programme de vaccination
de la Communauté française .....
2 ans, 1er trim. 52
2 ans, 2ième trim. 54
La santé à l'école 56
2 ans 3ième trim. 58
2 ans 4ième trim. 60
3 ans à 3 ans 1/2 62
3 ans 1/2 à 4 ans 64
4 à 5 ans 66
5 à 6 ans 68
6 à 7 ans 70
7 à 8 ans 72
8 à 10 ans 74
10 à 12 ans 76
Notes et conseils - la puberté, l'adolescence 77
Dépistages des troubles visuels 78
Dépistages des troubles auditifs 78
Examens bucco-dentaires 79
Evénements importants, traitements chroniques
et examens particuliers 80
Courbes de croissance de 0 à 1 an (filles) 84
Courbes de croissance de 1 à 5 ans (filles) 85
Courbes BMI de 0 à 5 ans (filles) 86
Courbes de croissance de 0 à 1 an (garçons) 87
Courbes de croissance de 1 à 5 ans (garçons) 88
Courbes BMI de 0 à 5 ans (garçon) 89
Poids et taille de 7 à 21 ans (filles) 90
Evolution de la corpulence de 0 à 21 ans (fille) 91
Poids et taille de 7 à 21 ans (garçon) 92
Evolution de la corpulence de 0 à 21 ans (garçons) 93
Vaccinations 94
Pyramide alimentaire 96
Calendrier vaccinal de la Communauté française . 97

Ce carnet appartient à :

.....

Né(e) le : ..... à .....heures

Lieu : .....

Adresse de l'enfant : .....

Ce carnet est confidentiel et ne peut être consulté sans votre permission

Il servira de lien entre vous et les différents professionnels qui veillent à la santé et à l'épanouissement de votre enfant.

Présentez-le lors de chaque examen médical.

Votre enfant aura besoin d'être suivi régulièrement tout au long de sa croissance. Dès sa naissance, vous avez plusieurs possibilités:

- l'ONE (Office de la Naissance et de l'Enfance), qui propose à toutes les familles un service médico-social préventif gratuit;
- le médecin de famille, qui vous connaît déjà;
- le pédiatre, qui est un médecin spécialisé dans les maladies de l'enfance.

Quand il entrera à l'école, d'autres services viendront s'y ajouter. Il s'agit des équipes de santé scolaire : le Centre Psycho-Médico-Social (CPMS), le Service de Promotion de la santé à l'école (PSE).

Pour accomplir sa mission de protection de la Mère et de l'Enfant, l'ONE recueille un certain nombre d'informations sur la santé de la population infantile.

Les données recueillies sont traitées de façon strictement anonyme dans un but de statistiques de santé régionale et internationale. Si vous fréquentez une consultation de l'ONE, nous vous remercions de bien vouloir collaborer à cette action en répondant aux questions qui vous seront posées.

En cas de changement de consultations, le dossier médical ONE de votre enfant sera d'office transmis au médecin de la nouvelle consultation choisie par vous.

Numéro d'identification Commission de la vie privée HM32365.

Adresses utiles

ONE: Administration Centrale : 95, Chaussée de Charleroi - 1060 Bruxelles
téléphone général : 02 542 12 11
www.one.be

Urgences: 112 (n° d'appel unique en Europe)

Croix rouge: 02 371 31 11 ou le 105
www.croixrouge.be
info@redcross-fr.be

Infor Allaitement: 02/242 99 33
www.infor-allaitement.be
info@infor-allaitement.be

SOS Enfants: 02/542 14 10
sos-enfants@one.be

Centre Antipoisons: 070 245 245 (+ préfixe 32 à partir de l'étranger)

Allo Info Familles: Une écoute active et anonyme à toute personne impliquée dans l'éducation des enfants et des jeunes.
02 513 11 11
www.alloinfofamilles.be

Allergies et autres événements médicaux importants

.....

.....

.....

N'hésitez pas à utiliser ce carnet

Au fil de ces pages se dévoilera l'histoire de votre enfant : dès sa naissance, il a déjà sa personnalité, par certains côtés il vous émerveille, par d'autres il n'est peut-être pas tel que vous l'aviez rêvé. Vous allez progressivement faire sa connaissance ...
La tendresse, le respect, la confiance en vos capacités mutuelles vous permettront de construire une relation unique.

Vous trouverez dans ce carnet nombre de conseils concernant son développement, son sommeil, son alimentation ainsi que bien d'autres sujets qui touchent à son bien-être.
Vous pourrez également y noter tous ses progrès. N'oubliez pas cependant que chaque enfant a son propre rythme de développement.

Des espaces sont prévus pour écrire vos réflexions, vos observations et vos questions. N'hésitez pas à en discuter avec tous ceux qui sont là pour vous aider:

- votre médecin ou pédiatre de famille
- l'équipe de l'ONE
- les équipes de santé scolaire (Service de Promotion de la santé à l'école "P.S.E." et les Centres Psycho-Médico-Sociaux "C.P.M.S.")
- les services spécialisés de l'enfance.

Les thèmes abordés dans ce carnet sont développés dans des brochures ONE. Pour en savoir plus à ce sujet et/ou les commander, consultez: **www.one.be** et rendez-vous sur l'onglet "parents". Vous pouvez également contacter le service Education à la Santé au 02/542 13 60.

CONSULTATIONS ONE ET MILIEUX D'ACCUEIL

T.M.S.:.....Tél. : .....
Permanence : .....
Médecin: .....Tél. : .....

T.M.S.:.....Tél. : .....
Permanence : .....
Médecin: .....Tél. : .....

T.M.S.:.....Tél. : .....
Permanence : .....
Médecin: .....Tél. : .....

Milieu(x) d'accueil fréquenté(s):

.....

.....

.....

École(s) fréquentée(s):

.....

.....

.....

.....

La consultation ONE est exclusivement préventive : vaccinations et examens de dépistage peuvent y être pratiqués, différents conseils y sont également donnés. Aucun traitement ne peut y être prescrit. **Si votre enfant est malade, consultez son médecin traitant.**

MEDECINS DE L'ENFANT :

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

SERVICES P.S.E. ou C.P.M.S. :

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

Tél.:.....

FAMILLE

	NOM	PRÉNOM	DATE DE NAISS.	NATIONALITÉ
Mère				
Père				
Enfants				

◆ **Antécédents familiaux :**

	Mère	**Père**
◆ Taille :	cm	cm
◆ Poids :	kg	kg
◆ Allergies :		
◆ Diabète (type) :		
◆ Maladies cardio-vasculaires		
◆ Troubles de la vue:		
◆ Troubles de l'ouïe :		
◆ Autres :		

Il existe des maladies qui peuvent se transmettre par hérédité.
Remplissez cette page avec l'aide de votre médecin si cela n'a pas été fait à la maternité.

NAISSANCE

A remplir à la maternité

- Nom et adresse de la maternité :

- Grossesse :

Naissance

- Présentation :
- Poids :
- Taille :
- Périmètre Crânien :
- Terme :
- Apgar :

- Vitamine K reçue non ☐ oui ☐ → per os ☐ / intra musculaire ☐

- Dépistage de la surdité congénitale par oto émission acoustique (OEA) réalisé en maternité:

PASS : audition correcte
REFER : à faire suivre par ORL

	PASS	REFER	
Oreille gauche			
Oreille droite			RDV ORL prévu le .....

- Tests réalisés:

Guthrie/ TSH non ☐ oui ☐
Autre:

Hémoglobinopathies non ☐ oui ☐ → résultat du test : .....

- Séjour en néonatologie (motif) :

Sortie de la maternité :

- Poids à la sortie :
- Sortie le :
- Type d'alimentation à la sortie :
- Examen physique :

Si vaccination à la maternité, à noter en fin de carnet

Vous rentrez de la maternité…

L'ONE vous offre la possibilité d'un suivi préventif de la santé et du développement de votre bébé, de même qu'un soutien précieux pour vous, ses parents.

Cependant il est important que vous ayez aussi un médecin - pédiatre - généraliste - qui connaisse votre enfant et prendra en charge ses maladies petites ou plus importantes.

Ceci vous assurera une réelle continuité des soins et vous évitera, autant que possible, de devoir vous tourner vers les services d'urgences pédiatriques souvent surchargés.

Bébé sort de la maternité…

Voici quelques signes qui peuvent vous rassurer sur l'état de santé de votre bébé et sur le bon déroulement de votre allaitement et de son alimentation

- il est rose, ou basané, ou légèrement abricot, juste pour avoir bonne mine, au niveau du corps, mais bien plus souvent sur le visage que sur les extrémités
- il tète bien, très souvent (6 à 12 fois par 24h)
- il s'endort calmement ou après quelques minutes de cris (enfin le plus souvent, ou en tout cas dans vos bras…)
- il urine bien (3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, 5 à 5 jours et plus tard)
- il a des selles fréquentes (du moins les 3 premières semaines)
- il a une température rectale entre 36,5 et 37,8°

En cas de doute n'hésitez pas à mesurer sa température

- il ne présente aucun des signes d'alarme décrits plus loin

Faites confiance à votre instinct de mère ou de père sans jamais hésiter à exprimer vos doutes ou vos angoisses.

◆ Bébé sort de la maternité…

Voici quelques signes d'alarme qui doivent attirer votre attention et vous pousser à consulter rapidement le médecin de votre bébé sans attendre la 1ère consultation ONE ou autre ou la visite du travailleur médico-social de l'ONE.

- Température rectale à 38° qui persiste après déshabillage partiel du bébé
- Refus de s'alimenter, somnolence ou cri aigu et inhabituel
- Pâleur, extrémités froides, coloration bleutée des lèvres et des mamelons.
- Coloration jaune intense sur tout le corps (plus marquée qu'à la maternité).
- Vomissements en jets, répétés.
- Selles et urines rares (rappel : 3 langes bien mouillés à 3 jours de vie, 5 langes à 5 jours et plus, est considéré comme normal).

Durant le 1er mois au moins une selle par jour (et souvent une à chaque tétée au sein) …

Tous les cas ne peuvent être cités…, donc encore une fois faites confiance à votre intuition.

Les deux, trois premiers mois de vie sont très importants. En général tout se passe bien. Si toutefois une infection survient, il ya lieu d'y être très attentif et de consulter votre médecin traitant.

◆ Vaccination dite familiale ou cocoon :

L'administration d'une dose unique de vaccin contre la coqueluche (associé au rappel diphtérie et tétanos) aux parents et à l'entourage du nouveau-né permet de le protéger efficacement contre la coqueluche à un âge où il n'est pas encore protégé par la vaccination. Parlez-en à votre médecin.

1 MOIS

Que mange votre bébé ?

◆ Vous l'allaitez ?

Le lait maternel est idéalement adapté à ses besoins, quelle qu'en soit la durée.
Il assure une protection naturelle contre les infections et les allergies.
Il est très rare de devoir arrêter l'allaitement pour une raison médicale.

◆ Vous vous posez des questions ?

- Ai-je assez de lait ?
- Le lait est-il assez riche ?
- Mon bébé a-t-il tout ce dont il a besoin ?

Parlez-en à l'équipe de la consultation pour enfants ou à votre médecin qui pourront vous conseiller utilement.

L'essentiel est que votre bébé se développe harmonieusement.

◆ Vous lui donnez le biberon ?

Le médecin vous conseillera le lait de 1er âge le mieux adapté pour votre enfant; respectez-en le mode d'emploi.
Le lait d'un biberon précédemment utilisé risque d'être contaminé, jetez-le.

◆ Votre bébé a-t-il un grand besoin de sucer ?

Ne mettez jamais de miel ni d'autres produits sucrés sur la tétine.
IL NE FAUT PAS DONNER DE MIEL AUX ENFANTS DE MOINS DE 1 AN.

◆ L'apport complémentaire de vitamines est nécessaire dès la première semaine de la vie de l'enfant.

1 MOIS

Comment diminuer les risques d'accidents pendant le sommeil ?

- Faire dormir le bébé dans son lit. Partager le lit des parents peut-être dangereux. Le berceau ou le lit peut se trouver dans la chambre des parents durant les premiers mois.
- Couchez votre bébé sur le dos, sauf raisons médicales spéciales.
- Excluez la fumée de cigarettes dans les lieux fréquentés par bébé.
- Maintenez dans la chambre où il dort une température comprise entre 18° et 20°. Evitez de surchauffer. Renouvelez l'air minimum 2 x 15 min par jour. Méfiez-vous des fortes chaleurs qui peuvent faire monter la température de la chambre, si nécessaire déplacez l'enfant.
- Utilisez un matelas ferme, sans oreiller et parfaitement adapté aux contours du lit.
- Préférez une grenouillère afin que la tête ne soit jamais couverte.
- L'écartement des barreaux de son lit ainsi que celui des lattes du sommier ne doivent pas excéder 6,5 cm.
- Ne lui laissez autour du cou ni cordelette ni chaînette.
- Interdisez la chambre aux animaux domestiques.

Qu'avez-vous trouvé pour aider votre enfant à se détendre ?

Vous pouvez lui parler doucement, le bercer, chantonner, le caresser, ...
Parfois, rien ne peut le consoler, ses pleurs l'aident à décharger la tension de la journée. Certains bébés ne s'endorment qu'en pleurant. Cela n'est pas inquiétant. L'administration de médicaments est contrindiquée sauf sur indication médicale particulière.
Son sommeil est par moments très calme, par moments agité. Ne le prenez pas tout de suite, vous risqueriez de le réveiller alors qu'il est simplement en train de rêver. S'il a faim, il va vous le faire savoir en criant énergiquement. Ne le faites pas trop attendre.

A partir de quelle température mon enfant est-il fiévreux ?

La température doit être prise à l'anus, de préférence avec un thermomètre digital : elle se situe normalement entre 36°5 et 37°5.
A partir de 38° : soyez attentif à son comportement. S'il est inhabituel, prenez l'avis de votre médecin, mais avant l'âge de 3 mois il faut toujours le contacter **dès que la température atteint 38°.**
De toutes façons, ne le couvrez pas trop et donnez-lui régulièrement à boire.

0-1 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Dès la naissance, ses cinq sens sont en éveil ! Bébé tourne-t-il la tête vers la lumière ? ..... Sursaute-t-il au bruit ? .....

En voiture, avez-vous pensé que votre enfant doit être attaché même dans son couffin ? Utilisez un système homologué.

Dès les premières semaines, bébé en remuant est capable de se déplacer. **Ne le laissez jamais seul sur la table à langer**.

Secouer un bébé peut être très dangereux, laisser des séquelles graves et même entraîner le décès de l'enfant.

Notes et conseils

2 MOIS

Comment nourrir votre bébé ?

Si vous avez le désir et la possibilité de poursuivre l'allaitement, le lait maternel suffit à nourrir votre bébé jusqu'à 6 mois.
Si, par contre, vous le nourrissez au biberon, utilisez un lait adapté au 1er âge et lorsqu'une farine s'avère nécessaire, elle sera choisie sans gluten jusqu'à 6 mois.

Comment créer un environnement sain pour bébé et diminuer les risques de rhumes, d'otites et de bronchites ?

- Renouvelez l'air de sa chambre en aérant minimum 2x15 minutes par jour.
- Evitez les peluches et les moquettes afin de prévenir les allergies.
- Préférez les revêtements qui peuvent être nettoyés à l'eau.
- Dans la mesure du possible, éloignez les personnes enrhumées.
- Ne fumez jamais à l'intérieur de votre maison et ne permettez pas que l'on fume en sa présence.
- Interdisez sa chambre aux animaux domestiques.

Quel changement de se découvrir papa et maman ...

Bébé vous occupe toute la journée et souvent la nuit. Un moment de repos dans la journée vous aidera à mieux vivre cette période. N'hésitez pas à demander de l'aide.
Votre vie de couple n'est plus la même. Bébé a besoin que son rythme soit respecté.
Dans quelques semaines, il sera moins dépendant de vous et, petit à petit, vous trouverez un nouvel équilibre où chacun aura sa place.

Bébé commence à rester éveillé et attentif

Lorsque votre bébé est éveillé,n'hésitez pas à le placer de temps en temps sur le ventre pour stimuler son développement psycho-moteur et éviter les déformations du crâne.
Replacez-le sur le dos pour la période de sommeil.
Que préfère-t-il ?

- Découvrir votre visage.
- Vous écouter parler ou fredonner une chanson.
- Etre bercé ou câliné.

Pourquoi faire vacciner votre bébé ?

Les vaccinations permettent de protéger efficacement votre enfant contre 12 maladies : la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, les infections invasives à Haemophilus influenzae de type b (Hib), à pneumocoque, et à méningocoque C, l'hépatite B, la rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO) et enfin les gastro-entérites à rotavirus.
Les vaccinations imitent l'immunité naturelle ; elles permettent de se prémunir contre ces différentes maladies infectieuses et leurs complications.
En Belgique, la vaccination contre la poliomyélite est légalement obligatoire pour tous les enfants. Pour les enfants qui fréquentent les milieux d'accueil agréés par l'ONE, d'autres vaccinations sont également obligatoires, ce sont les vaccinations contre la coqueluche, la diphtérie, Hib, et RRO.

2 MOIS

Bientôt le début des vaccinations

◆ Quand vacciner ?

A la naissance, pour se défendre, le bébé hérite des anticorps que sa mère lui a transmis mais très vite, il va devoir construire son propre système de défense immunitaire. Certaines bactéries comme celles de la coqueluche ou des infections à Haemophilus ou à Pneumocoques risquent d'infecter l'enfant très tôt. C'est pourquoi la vaccination est préconisée dès l'âge de 8 semaines. Ensuite, les vaccinations se succéderont selon le calendrier que le médecin vous précisera à l'occasion de chaque visite. Il est important de respecter et de compléter ce calendrier afin d'assurer la meilleure protection à votre bébé.
En page 93, vous trouverez le calendrier en vigueur à la naissance de votre enfant.
Dans le but de faciliter la continuité des soins, nous vous recommandons de tenir votre médecin traitant informé de vos choix en matière de vaccination de votre enfant.

◆ Où obtenir les vaccins et noter les dates de vaccinations ?

Vous trouverez au centre du carnet un feuillet d'autocollants. Ils permettront au médecin qui vaccine votre enfant d'obtenir les vaccins nécessaires pour le protéger contre 11 maladies. Ces vaccins sont mis gratuitement à disposition de votre enfant par le programme de vaccination de la Communauté française. Actuellement, seul le vaccin contre les gastro-entérites à Rotavirus n'est pas disponible gratuitement et devra être acheté en pharmacie.
Lors de chaque vaccination, le médecin en inscrira la date et le type de vaccin utilisé en fin du présent carnet. Lorsque la vaccination de base se termine (vers l'âge de 15 mois), les dates de vaccinations seront également rapportées sur une carte de vaccination prévue à cet effet. Demandez-là au médecin.
Vous conserverez soigneusement ces 2 documents afin que votre enfant puisse les utiliser tout au long de sa vie.

2 MOIS

La vaccination, une protection

◆ Qu'est-ce qu'un vaccin ?

Un vaccin est un médicament qu'on administre quand on est en bonne santé, afin d'éviter l'apparition de certaines maladies infectieuses pouvant présenter des complications graves.

◆ Immunité et vaccination

Face aux microbes (bactéries, virus…) le système immunitaire de notre corps lutte pour éviter le développement de maladie notamment en produisant des anticorps qui attaquent ces microbes. A la naissance, chaque nouveau-né hérite des anticorps que sa mère lui a transmis. Cette protection maternelle ne dure que quelques mois, pendant lesquels le bébé va construire progressivement son propre système de défense. L'allaitement maternel apporte à l'enfant une dose supplémentaire d'anticorps maternel et l'aide à développer son propre système immunitaire.

Les vaccins consistent à introduire dans le corps une petite dose de microbe tué ou atténué ou des parties de microbes pour le stimuler à produire ses défenses qui le protègeront au cas où il rencontrerait plus tard la maladie.

◆ Le calendrier de vaccination

La communauté française adopte le calendrier vaccinal du Conseil Supérieur de la Santé suivant les données de la littérature internationale. Ce calendrier évolue au fil des ans, en fonction de l'âge, des caractéristiques des vaccins, de l'épidémiologie, et du comportement des maladies pour mieux protéger les enfants. Vous trouverez le calendrier de vaccination dans la dernière page du carnet de l'enfant. En 2013 il prévoit de vacciner tous les enfants avant 18 mois contre 12 maladies.

Il est important de commencer la vaccination de votre enfant dès l'âge de 2 mois, de la poursuivre à 3 et 4 mois et de la terminer vers 15 mois. En effet c'est pendant les premiers mois de la vie que l'enfant est le plus exposé aux microbes et le plus sensible aux infections.

◆ Vaccins obligatoires en milieu d'accueil.

Certains enfants (en raison de leur âge ou de maladies sous-jacentes) ne peuvent pas recevoir leur vaccin ; d'autres, même si ils se font vacciner, ne sont pas totalement protégés car ils n'ont pas répondu correctement à la vaccination. Quand dans une population, un nombre suffisant de personnes est vacciné, cela permet d'empêcher la circulation du microbe et de protéger les individus non vaccinés, c'est ce qu'on appelle « l'immunité de groupe ».

Pour fréquenter les milieux d'accueil, la Communauté Française exige que les enfants soient vaccinés contre un certain nombre de maladies, afin de protéger la collectivité. L'obligation concerne essentiellement les vaccinations contre les maladies qui sont transmissibles au sein de groupes de jeunes enfants et ce, pour autant que le vaccin soit accessible gratuitement dans le circuit de distribution de la Communauté française.

L'obligation vaccinale porte donc sur: la diphtérie, la coqueluche, l'Hib (Haemophilus influenzae de type b), la rougeole, la rubéole et les oreillons (RRO), la poliomyélite.

Si le tétanos n'est pas une maladie transmissible, depuis l'utilisation des vaccins combinés cette vaccination est toujours associée aux vaccins de la diphtérie et de la coqueluche.
A noter qu'en dehors du milieu d'accueil, le seul vaccin obligatoire en Belgique est celui contre la poliomyélite.

◆ Effets indésirables

L'Agence Fédérale des Médicaments et des Produits de Santé (AFMPS), organisme fédéral d'intérêt public, s'assure de la qualité, de la sécurité et de l'efficacité des médicaments et des produits de santé. Les effets secondaires importants doivent être signalés à l'AFMPS par le médecin vaccinateur.
A tout âge, des réactions indésirables peuvent parfois survenir après une vaccination.
Elles sont le plus souvent de courte durée et sans gravité : fièvre de courte durée, rougeur, gonflement et douleur à l'endroit de l'injection.
Un choc anaphylactique est rarissime et c'est par principe de précaution que l'ONE vous demande de ne pas quitter les locaux de la consultation dans les 15 minutes qui suivent l'injection.

◆ Contre-indications

La vaccination est un acte médical; il nécessite donc de tenir compte des caractéristiques propres de chaque enfant et du contexte (maladie, déficit immunitaire…).
En cas de maladie aiguë de l'enfant (t°>38,5°C), il vaut mieux postposer la vaccination.

◆ Pourquoi faut-il continuer à vacciner contre des maladies devenues peu fréquentes, voire très rares chez nous ?

Tant que la maladie n'a pas complètement disparu de la planète, il y a des risques de la voir réapparaître. Pour différentes maladies, lorsque la couverture vaccinale baisse, on constate que des épidémies réapparaissent (c'est le cas actuellement pour la rougeole dans les pays européens).

◆ Allergie et vaccination

Un contexte allergique n'est pas une contrindication à la vaccination sauf en cas d'allergie à un des composants du vaccin.

◆ Vaccination et protection du groupe

Certains enfants ne peuvent pas être vaccinés pour des raisons de santé ou d'âge. Comme ils ne sont pas protégés, il est essentiel que leur entourage soit vacciné afin d'éviter de transmettre ces maladies.

◆ Vaccination « cocoon »

La stratégie de vaccination « cocoon » vise à éviter que les personnes ayant des contacts fréquents avec les nourrissons (parents, professionnels de l'accueil, etc.) ne les contaminent. Cette vaccination concerne spécifiquement la coqueluche qui est particulièrement grave chez les nourrissons de moins de 4 mois qui n'ont pas encore pu bénéficier de la protection par la vaccination complète. Les adultes vaccinés évitent de leur transmettre le microbe de la coqueluche pendant cette période de vulnérabilité.

2 MOIS

Tous les vaccins utilisés dans ce cadre font l'objet d'un remboursement par l'INAMI.

Maladies concernées par la vaccination

◆ **Poliomyélite**
Maladie virale aiguë dont la gravité est variable. Elle peut entraîner des atteintes de la moelle épinière et laisser des séquelles sous forme de paralysies.

◆ **Diphtérie**
Appelé aussi « croup », c'est une angine sévère dite "à fausses membranes" rendant la respiration difficile et pouvant même entraîner le décès par asphyxie ou suite à des complications cardiaques, rénales ou neurologiques.

◆ **Tétanos**
Maladie grave, caractérisée par des contractures musculaires très douloureuses. La paralysie des muscles respiratoires peut entraîner la mort.

◆ **Coqueluche**
Maladie très contagieuse; caractérisée par de violentes quintes de toux associées à des difficultés respiratoires. C'est une maladie particulièrement grave, parfois mortelle, avant l'âge de 6 mois.

◆ **Haemophilus influenzae de type b (Hib)**
Cette bactérie provoque des méningites qui peuvent être mortelles, surtout chez les enfants de moins de cinq ans ou laisser parfois des séquelles graves comme une surdité ou une paralysie.

◆ **Hépatite B**
Le virus s'attaque préférentiellement aux cellules du foie et provoque une inflammation qui peut se manifester par une jaunisse et devenir chronique chez une personne sur dix. Le virus peut rester très longtemps dans l'organisme et entraîner une cirrhose ou un cancer du foie ; ce risque est d'autant plus élevé que l'infection survient tôt dans la vie.

◆ **Infections à pneumocoque (Streptococcus pneumoniae)**
Les pneumocoques sont responsables de plusieurs maladies dont la plus grave est la méningite; ces bactéries peuvent aussi provoquer d'autres maladies comme des otites, des pneumonies et des septicémies.

◆ **Rougeole**
C'est une maladie très contagieuse de l'enfance, réputée bénigne mais qui présente néanmoins de nombreux risques de complications telles qu'otites, broncho-pneumonies, et

même encéphalite. Lors des récentes épidémies de rougeole, ¼ des enfants atteints ont dû être hospitalisés. A noter que la réponse au vaccin n'est pas optimale en dessous de l'âge de 1 an.

◆ Rubéole

C'est une maladie infantile bénigne qui passe souvent inaperçue; pourtant, elle est très dangereuse si une femme enceinte l'attrape pendant les trois premiers mois de sa grossesse car elle risque de provoquer des malformations graves du foetus.

◆ Oreillons

C'est une maladie qui peut être grave chez l'adolescent et l'adulte car elle peut provoquer quoique rarement des complications sous forme de surdité, pancréatite, myocardite, méningo-encéphalite ou l'inflammation des testicules (orchite) ou des ovaires.

◆ Rotavirus

Le virus provoque des gastroentérites, qui sont la première cause d'hospitalisation des enfants de moins de 5 ans.

◆ Méningocoque C

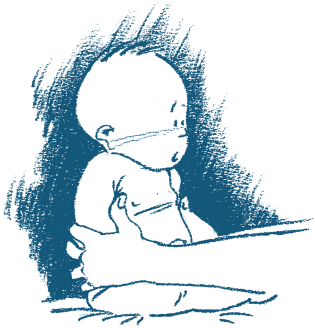
Responsable de septicémies et méningites dont les symptômes varient en fonction de l'âge. L'apparition sur la peau de petites taches rouges dont la couleur ne se modifie pas quand on les presse est un signe qui nécessite une intervention médicale de toute urgence.

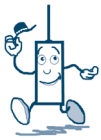
1-2 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Bébé suit des yeux votre visage à . . . . . semaines. Soutenu, bébé tient la tête droite à . . . . . semaines.

Si vous transportez bébé en voiture, préférez un siège type coque qui se place dos à la route. Il protège mieux la colonne vertébrale en cas de choc.
N'oubliez jamais de le fixer avec la ceinture de sécurité.
N'installez jamais ce siège à l'avant du véhicule s'il est équipé d'un airbag côté passager.

Etre papa et maman ne se fait pas d'un coup de «baguette magique».
Votre enfant est capable de vous aider à comprendre ce qu'il ressent à travers ses pleurs et ses sourires.

Notes et conseils



2-3 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				La nuit, il est capable de dormir de plus longues périodes. L'avez-vous observé ? . . . . .
				La plupart des nourrissons traversent une période difficile en fin de journée. Ils pleurent et sont parfois inconsolables. Ils ne sont pourtant pas malades, c'est leur manière d'exprimer la fatigue de la journée. Ils ont alors besoin de calme et de pénombre.
				Il rit aux éclats lorsque . . . . .
				Tourne-t-il la tête quand vous l'appelez ? . . . . .

Notes et conseils

3 MOIS

Quelle alimentation choisir ?

Jusqu'à 6 mois, bébé n'a besoin que de lait maternel. S'il est nourri au lait adapté, vous pourrez commencer à lui donner progressivement d'autres aliments à partir de 4 à 6 mois.

Comment bébé réagit-il ?

Il comprend déjà beaucoup de choses. Avec tout son corps, il vous montre ce qu'il ressent. Il a besoin que vous lui parliez.

Votre enfant va-t-il fréquenter un milieu d'accueil ?

Dès à présent rencontrez avec lui la ou les personnes qui s'en occuperont. Cela permettra d'établir une relation de confiance. Bébé sentira que vous êtes rassurés et s'en trouvera sécurisé.

Plus ce changement dans sa vie se fera progressivement, mieux il se passera. C'est pourquoi le milieu d'accueil vous proposera une période de familiarisation.

N'hésitez pas à informer le milieu d'accueil de ses habitudes :
son horaire, ce qu'il aime, comment il s'endort, l'objet qu'il préfère.

Ce carnet doit servir de lien entre vous et le milieu d'accueil.

3 MOIS

Le jeu

Qu'est-ce que le jeu pour l'enfant ?

Jouer c'est agir. Regarder, écouter, toucher, prendre, pousser, faire rouler, remplir, vider, lancer… autant d'activités importantes pour le développement moteur, intellectuel et relationnel de votre enfant.
Le jeu c'est tout ça ! Il est pour votre enfant à la fois un plaisir et un moyen de grandir. Tout son corps y participe: les gestes, les sens, les sentiments.

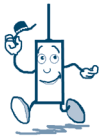
Comment choisir un jeu ou un jouet ?

Les jouets seront choisis suivant différents critères :
- l'âge et le rythme de développement de votre enfant : ni trop simple, ni trop compliqué!
- sa personnalité et ses centres d'intérêt.
- la sécurité : le jeu doit être muni du sigle CE, être solide, lavable, non toxique…

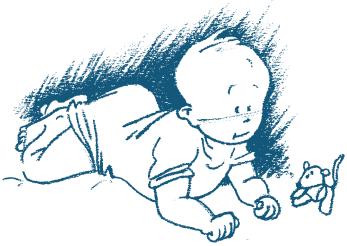
Préférez un jouet qui offre de multiples possibilités à son imagination plutôt qu'un objet coûteux à contempler.
Votre enfant évolue sur différents plans, ses jeux devront donc être variés.

Un exemple de choix pour un bébé de 3 mois :

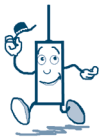
Les jeux, les activités, les contacts se font au travers de ses sens.
En plus des multiples contacts sensoriels avec vous, il appréciera des jouets légers, très colorés, sonores et qu'il peut mettre en bouche.
Il a également besoin d'un espace approprié pour se mouvoir en liberté et découvrir son corps : un tapis, une couverture où l'on dépose 1 ou 2 jouets faciles à manipuler.

3-4 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Couché sur le ventre, il dresse la tête, appuyé sur les coudes vers l'âge de . . . . .
				Vous jouez ensemble : vous lui parlez, vous chantez, ... Comment vous répond-il? . . . . .
				S'endormir avec un biberon de lait ou de boisson sucrée est mauvais pour les dents. Ne lui donnez pas cette habitude.

Notes et conseils



4-5 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il attrape ses jouets, les met en bouche à l'âge de . . . . . . Pensez à les laver régulièrement ! Bébé babille-t-il ? . . . . . . Réagit-il aux bruits familiers ? . . . .



Le lait maternel ou le lait adapté restent les aliments essentiels jusqu'à 18 mois.

Petit à petit, il va manifester de l'intérêt lorsque vous mangez. C'est la période propice à la découverte d'aliments autres que le lait.

Quels aliments a-t-il déjà goûtés?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Notes et conseils

5-6 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il passe son jouet d'une main à l'autre à . . . . . mois Bébé cherche à s'asseoir lorsque vous l'aidez. Depuis quel âge ? . . . . . . Tourne-t-il la tête pour déterminer la source d'un bruit ? . . . . .

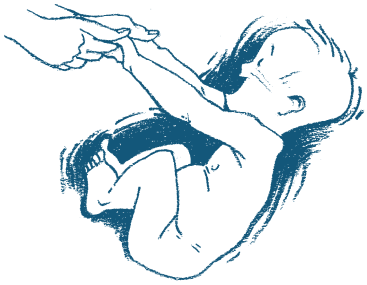
Choississez des légumes et des fruits de saison en introduisant chaque nouvel aliment progressivement.

Désormais, l'enfant explore activement son environnement. Il commence à se déplacer pour saisir les objets qui l'intéressent. Quand l'avez-vous remarqué ?

. . . . . .

Bébé comprend déjà beaucoup de choses. Il devient progressivement capable d'attendre et d'accepter que vous ne répondiez plus aussi rapidement à ses demandes, pourvu que vous le lui expliquiez.

Notes et conseils



6-7 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Qui reconnaît-il ? . . . . . . Chaque enfant a son propre rythme de sommeil. Le respecter lui permettra de se sentir mieux. Quand ils sont fatigués, les enfants le manifestent. Quels sont les signes de fatigue chez le vôtre ? . . . . Certains bébés peuvent être apaisés par la succion de la tétine. Si votre bébé en a besoin, essayez de la réserver aux moments d'endormissement. Les enfants ont généralement besoin de calme pour s'endormir. Une petite chanson, une musique, un câlin peuvent faciliter le coucher. Mais évitez de l'endormir dans les bras ou en lui tenant la main. Car alors, s'il se réveille pendant la nuit, il aura à nouveau besoin de vous pour se rendormir.

Notes et conseils

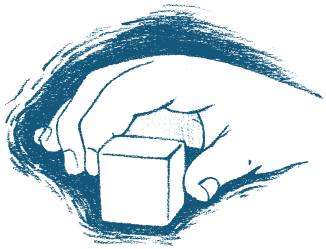
7-8 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il explore son environnement. Il touche à tout, porte tout à la bouche. Soyez-y attentifs. Quels jeux aime-t-il ? . . . . Il est capable de rester en position assise sans aide à l'âge de . . . . . mois. Votre enfant vit une période importante, riche en découvertes. Il a envie de s'éloigner de vous pour explorer le monde mais il a aussi besoin de vous pour être rassuré. Il commence à bien faire la différence entre les personnes qu'il connaît et celles qu'il ne connaît pas. Il devient farouche, se réfugie dans les bras, se méfie des personnes moins connues. Quand vous vous éloignez, il ne comprend pas encore que vous reviendrez. Expliquez-lui et rassurez-le. A-t-il un objet qui le sécurise pendant votre absence ? . . . . .

Notes et conseils

8-9 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il imite «bravo», «au revoir» à . . . . . mois. Il tourne la tête à l'appel de son nom à . . . . . mois Il prend un objet entre le pouce et l'index depuis l'âge de . . . . . . Il n'a pas toujours envie d'aller dormir. Avez-vous un «rituel» pour l'y préparer ? . . . . .
9-10 mois				

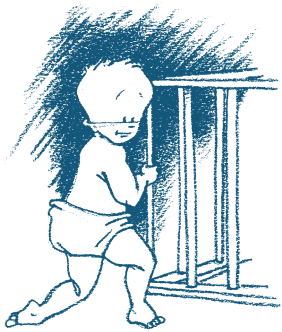
Parfois, il revit la nuit ses découvertes de la journée sous forme de cauchemars. Cela ne doit pas vous inquiéter.
Il a besoin d'être tranquillisé, parlez-lui doucement, caressez-lui la tête mais **évitez de le prendre dans votre lit**.

Notes et conseils

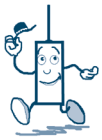


10-11 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il se met debout en se tenant aux meubles à . . . . . mois
				Le trotteur est à déconseiller. Il peut retarder ses premiers pas tout seul. Il est aussi souvent responsable d'accidents.
				Faites-le participer à vos repas familiaux. Il mange de tout ... Présentez-lui toujours un lait adapté à son âge : lait maternel ou lait de 2ème âge. Les cacahuètes et autres fruits secs sont à proscrire.
11-12 mois				
				Le brossage des dents commencera dès la percée de la première dent de lait, deux fois par jour avec un dentifrice fluoré. Evitez les aliments et boissons sucrés. Habituez-le au goût de l'eau "nature". Pas de biberon "promenade".

Notes et conseils



12-13 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Mon enfant dit ses premiers mots à . . . . . mois. Quels sont-ils? . . . . .



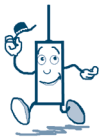
Il devient de plus en plus autonome.
Les chaussures ne sont pas nécessaires pour apprendre à marcher. Laissez-le marcher pieds nus quand c'est possible pour renforcer la musculature plantaire et expérimenter de nouvelles sensations.

13-14 mois

Votre enfant commence à se déplacer seul.
Aidez-le à prendre conscience des dangers, (escaliers, fenêtres, plans d'eau, ...) et à acquérir la maîtrise de ses mouvements.
N'oubliez pas que les pièces les plus dangereuses de la maison sont la cuisine et la salle de bains.
Ne l'y laissez jamais seul.

Une tétine en bouche pendant de longs moments ne lui permettra pas d'apprendre à parler correctement et risque de provoquer des mauvaises positions dentaires. Réservez-la aux moments d'endormissement et dès que possible, essayez de l'en déshabituer.

Notes et conseils

14-15 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				
				A cet âge, il fait fréquemment des colères, soit lorsqu'il ne réussit pas ce qu'il entreprend, soit lorsqu'il se trouve face à un interdit. C'est une étape normale et transitoire de son développement. Ne lui administrez jamais de médicaments pour le calmer.
15-16 mois				Il utilise toute son énergie pour sentir, toucher, goûter. c'est ainsi qu'il apprend. Laissez-le faire, tout en veillant à ce que son environnement soit exempt de danger. Les interdits doivent être limités, clairs et cohérents pour qu'il les comprenne. Progressivement, il apprendra à maîtriser ses envies. **Faites preuve de patience, de fermeté et de tendresse**.

Notes et conseils

16-17 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il joue avec des cubes et essaye de les empiler. Il fait ses premiers pas depuis l'âge de . . . . .

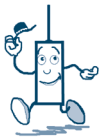
Il apprécie la saveur naturelle des aliments.
Il n'est pas nécessaire d'y ajouter du sucre ou du sel.

Dit-il déjà plusieurs mots ? lesquels ?

.....

.....

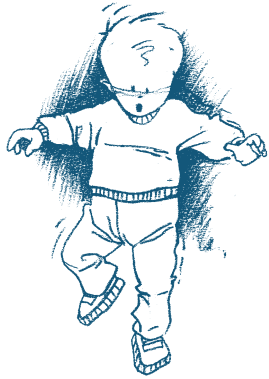
17-18 mois



Chaque soir, un petit rituel (raconter une histoire, faire un câlin) sécurisera votre enfant et l'aidera à s'endormir.
Son lit n'est pas un lieu de punition, mais un domaine où il se sent bien.

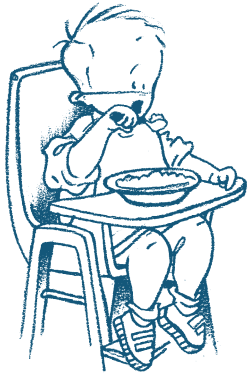
Votre enfant devrait avoir reçu ses vaccinations de base :
N'oubliez pas de rentrer à la commune le certificat attestant la vaccination antipoliomyélitique.
Demandez au médecin de compléter une carte de vaccination précisant les vaccinations reçues par votre enfant.

Notes et conseils



18-19 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Avez-vous repéré les dangers possibles dans son environnement ? ....
19-20 mois				Il est capable de manger seul, il utilise la cuillère ou la fourchette depuis ..... Des dépistages visuels sont organisés dans les consultations de l'ONE.

Notes et conseils



20-21 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Parler devient un plaisir. Votre enfant aime que vous l'écoutiez. Encouragez-le à s'exprimer. S'il ne parle pas encore, signalez-le à votre médecin.
21-22 mois				Il associe deux mots depuis ..... Ses jeux préférés sont : .....

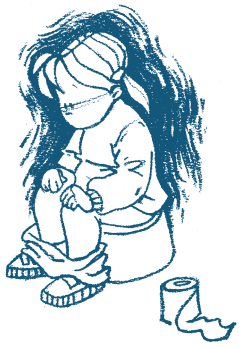
Notes et conseils

22-23 mois	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Les petits enfants ont une peau particulièrement sensible. L'exposition au soleil demande des précautions : tee-shirt, chapeau, crème et lunettes solaires.
23-24 mois				A tout moment, il teste son indépendance. Lui montrer clairement ce que vous acceptez ou refusez le rassure. Proposez-lui des limites acceptables tant par vous que par lui. Il est important que chacun se sente respecté.

Notes et conseils

2 ans 1er trim.	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il apprend à se moucher. Est-ce difficile ? Demandez-lui par exemple de souffler par le nez sur une plume.
				L'enfant préfère certains aliments, il en refuse d'autres. N'y prêtez pas attention. N'hésitez pas à lui présenter à nouveau un aliment qu'il a refusé. Il finira peut-être par l'accepter.
				Quelles sont ses histoires et ses chansons préférées ? . . . .
				Votre enfant peut commencer à s'asseoir sur le petit pot. L'acquisition de la propreté ne doit pas devenir une obsession. Laissez-lui le temps de prendre conscience qu'il est capable de se retenir.

Notes et conseils



2 ans 2ème trim.	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il est fier de vous montrer ses premiers gribouillages.

Bientôt l'école ?
Pour bien choisir l'école de votre enfant, demandez à la visiter pendant les heures de classe et à rencontrer les enseignants.
Choisissez avec eux le meilleur moment pour lui faire découvrir cette nouvelle aventure.
Au début, il est possible de l'y mettre à mi-temps

L'enfant a besoin de s'affirmer. Il le manifeste parfois par des colères.
Si cela vous inquiète n'hésitez pas à demander conseil.

Veillez à ce qu'il entre et sorte de la voiture toujours du côté du trottoir !

Notes et conseils

2,5 ANS

La santé à l'école

Pendant toute sa scolarité, votre enfant va bénéficier d'une surveillance médicale par le médecin et l'infirmière du Service de Promotion de la santé à l'Ecole (P.S.E.) ou les Centres Psycho-Médico-Sociaux (C.P.M.S). Ces bilans de santé sont obligatoires et gratuits.

- **Le service P.S.E. est un service qui s'adresse à chaque écolier en Communauté française.**

Ses missions sont :
- de veiller avec vous et les autres professionnels de la santé, au développement de votre enfant;
- de dépister d'éventuels problèmes de santé;
- d'effectuer le bilan vaccinal avec rattrapage éventuel des vaccins;
- de participer à la promotion de la santé en âge scolaire;
- de prévenir les maladies contagieuses en milieu scolaire et de vous avertir des mesures éventuelles à prendre;
- de veiller à l'hygiène générale en milieu scolaire.

Tout comme l'ONE, les services P.S.E. recueillent des données statistiques sur la santé des enfants en âge scolaire dans le but d'orienter au mieux la politique de santé des jeunes.
Les services P.S.E. garantissent le strict anonymat de ces données.

- **Le Centre Psycho-Médico-Social (P.M.S.) est tout à fait indépendant de l'école, ses consultations sont également gratuites et se font à la demande.**

Il est plus particulièrement chargé:
- d'aider à l'orientation scolaire de l'enfant;
- de favoriser le développement harmonieux et le bien-être individuel de l'enfant
- d'aider au repérage des difficultés scolaires et à la mise en place de remédiations ;
- de soutenir les parents dans leurs tâches éducatives.

Les équipes des services P.S.E. et des centres P.M.S. sont à votre disposition pour parler de tout problème qui vous tracasse à propos de votre enfant en âge scolaire. Elles sont tenues au secret professionnel.
Ce carnet leur sera fort utile et il est recommandé de s'en munir à l'occasion de tout bilan de santé ou consultation en PSE ou PMS.
Les coordonnées de ces différents services peuvent vous être communiquées par la direction de l'école. Vous pouvez également les trouver sur les sites Web de l'enseignement ou de la santé:

http://www.enseignement.be/citoyens/ annuaires/ cums/index.asQ
http://www.sante.cfwb.be/thematiques/services-use-agrees/

2,5 ANS

Votre enfant découvre l'école

Sa vie quotidienne en est toute chamboulée.

S'il pleure quand vous le quittez, pas de panique !

S'il ne fait plus la sieste l'après-midi, pensez qu'il est probablement très fatigué en fin de journée. Veillez à ce qu'il ait une quantité suffisante de sommeil.

S'il est plus souvent malade, ne vous inquiétez pas de ces petits épisodes infectieux, mais pensez à prévenir l'école en cas de maladie contagieuse.

S'il est fier de son travail, surtout soyez admiratifs !

Sur le chemin de l'école

Ne laissez jamais un enfant seul sur la voie publique : à cet âge, il n'a pas le sens du danger, il ne voit pas venir les voitures, il ne sait pas discerner si elles viennent de gauche ou de droite, et il ignore qu'elles ne s'arrêtent pas aussi vite que dans les dessins animés !

N'oubliez jamais que vous lui servez de modèle !

Apprenez-lui à marcher du côté des maisons, à regarder de tous les côtés avant de traverser, à attendre que le petit bonhomme soit vert, à boucler sa ceinture de sécurité…

2 ans 3ème trim.	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Déjeuner : une bonne habitude avant de commencer la journée ! Son petit déjeuner est important : une tartine, un peu de matière grasse, un produit laitier, un fruit et une boisson. Quelles sont ses préférences ? . . . . Il prononce de petites phrases compréhensibles.

Notes et conseils

2 ans 4eme trim.	Poids	Taille	Périmètre crânien	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Si votre enfant utilise toujours une tétine, il est important de le sevrer pour éviter des déformations qui pourraient entraîner des traitements orthodontiques lourds.
				A chaque âge, il convient d'être attentif à la quantité de dentifrice à utiliser ainsi qu'aux doses de fluor. Avant l'âge de deux ans, la quantité de dentifrice lors du brossage ne dépasse pas la taille d'un petit pois. Entre deux et 6 ans, cette quantité doit avoir la taille d'un petit pois. Dès six ans, cette quantité varie de 1 à 2 cm par brossage.
				Consulter le dentiste régulièrement est une habitude qu'il convient d'acquérir très tôt. Les enfants agés de moins de 18 ans bénéficient de la gratuité des soins dentaires à l'exception de l'orthodontie

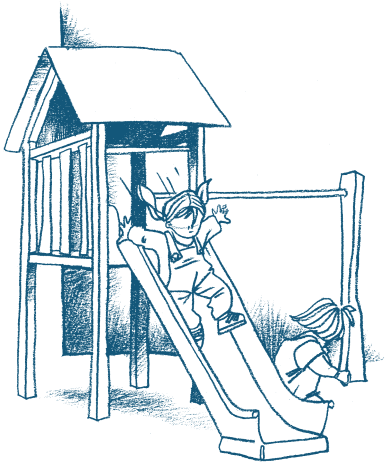
Notes et conseils

3-3,5 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Ne le laissez pas regarder la télévision plus d'une demi-heure par jour. Choisissez avec lui des émissions ou films adaptés à son âge. N'hésitez pas à discuter avec lui de ce qu'il vient de regarder.
				Il dit «Je» !
				Comment manifeste-t-il sa fatigue ? En baîllant, par de la mauvaise humeur, par une trop grande excitation ...
				Pédiculose : si votre enfant a des poux, cela n'a absolument rien de honteux. Parlez-en à la consultation, à votre médecin ou au service P.S.E. de l'école pour obtenir toute information relative au traitement à appliquer

Notes et conseils

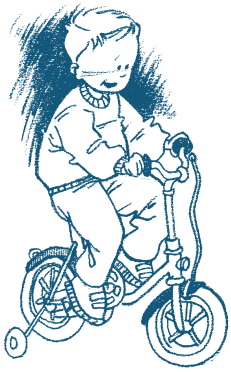
3,5-4 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Comment aime-t-il se préparer au sommeil ? . . . . Est-il heureux à l'école maternelle ? . . . . . . Participe-t-il aux activités de la classe ? . . . . . . A-t-il des copains ? . . . . . .

Notes et conseils

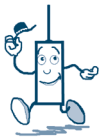


4-5 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Votre enfant commence à s'habiller seul. Il maîtrise de mieux en mieux ses mouvements. Il joue avec plaisir dans l'eau. Il apprend à rouler à vélo.
				Parle-t-il bien ? Son langage est-il compréhensible par quelqu'un qui ne le connaît pas ? Si vous avez des doutes à ce sujet, parlez-en à son enseignant(e) ou au médecin.
				Si votre enfant conserve un aspect très potelé, évitez les grignotages entre les repas et les boissons sucrées. L'eau pure est la meilleure boisson quand on a soif. Offrez-lui des occasions de se dépenser physiquement. Limitez le temps passé devant la télévision.

Notes et conseils



5-6 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Comment évolue votre enfant
Date de la visite				Il saute à cloche-pied à . . . . . Il roule à vélo sans stabilisateurs depuis . . . . .



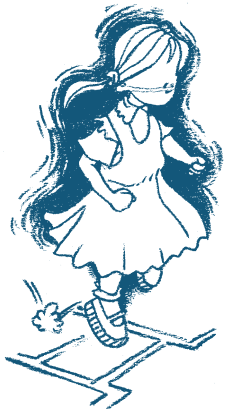
Lors du bilan de santé en 3ème maternelle, ses vaccinations seront vérifiées. Entre 5 et 6 ans, une vaccination de rappel est prévue. La médecine scolaire vous remettra un feuillet d'auto-collants nécessaire à l'obtention du vaccin de rappel qui pourra être administré par le vaccinateur de votre choix.

C'est l'âge du début des apprentissages scolaires. Aller tous les jours à l'école devient donc important dès la 3ème maternelle. Pour apprendre à lire et à écrire, il faut un certain degré de développement, que chaque enfant atteint à son propre rythme. En avez-vous déjà discuté avec son enseignant(e) ou avec un professionnel de la santé ?

Si votre enfant n'est pas propre la nuit, discutez-en avec votre médecin.

Variez bien les aliments, proposez-lui 4 repas par jours.

Notes et conseils



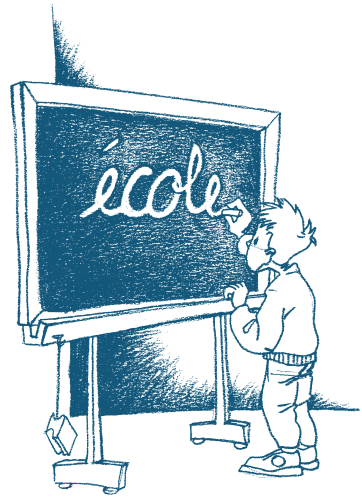
6-7 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Conseils éducation à la santé
Date de la visite				Activités préférées : . . . .

Un petit déjeuner pour faire le plein d'énergie est indispensable avant les activités de la journée : il comprend idéalement un produit laitier, du pain ou des céréales, un fruit et une boisson.

Il aime regarder la T.V. ? N'oubliez pas qu'il a aussi besoin d'occupations plus actives ou plus créatives. Que fait-il en dehors de la maison et de l'école ?

C'est l'âge d'apparition des premières dents définitives. N'oubliez pas la visite annuelle chez le dentiste.

Notes et conseils



7-8 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Conseils éducation à la santé
Date de la visite				◆ Activités préférées :

L'enfant a besoin de savoir que vous vous intéressez à son travail et que vous avez confiance dans l'école que vous avez choisie. N'hésitez pas à dialoguer avec ses enseignants.

Il choisit lui-même ses amis. Permettez-lui de les retrouver en dehors de l'école ainsi que de les inviter à la maison même si cela crée quelque désordre.

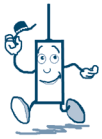
Notes et conseils

8-10 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Conseils éducation à la santé
Date de la visite				◆ Activités préférées :

Le repas pris ensemble peut être un moment d'échange et de détente.
Et si vous pensiez à éteindre la T.V. ?

Votre enfant apprécie l'intérêt que vous marquez pour ses activités, ses préoccupations et ses projets.

Notes et conseils

10-12 ans	Poids	Taille	Tension artérielle	Conseils éducation à la santé
Date de la visite				
				C'est l'âge où il peut être confronté à la séduction de la première cigarette. Avez-vous parlé avec lui des méfaits du tabac mais aussi de l'alcool et des autres drogues ? La médecine scolaire (le service PSE ou CPMS) vérifiera en sixième primaire la vaccination de votre enfant et vous précisera quelles vaccinations lui seront appropriées

Notes et conseils

.....

.....

.....

.....

La puberté

L'âge du début de la puberté est très variable ; il se situe dans 95% des cas entre 8 et 13 ans chez la fille et entre 9 et 14 ans chez le garçon. Sa durée varie de moins d'un an à plus de 3 ans.

Chez la fille, les premiers signes de puberté sont le développement des seins et une poussée de croissance rapide. La pilosité s'installe ensuite progressivement, et on considère que la période pubertaire se clôture par l'apparition des premières règles, entre 11 et 13 ans, moment à partir duquel la jeune fille est susceptible d'être enceinte.

Chez le garçon, la puberté débute par une poussée de croissance, suivie du développement des organes sexuels. La mue de la voix et l'apparition de la moustache se produisent un peu plus tard.

Chaque jeune a son propre rythme pour le développement de sa maturité physique.
Il a besoin que l'on respecte son intimité et son domaine privé.
Toutefois, s'il ne présente aucun signe de puberté à 14 ans pour une fille, à 15 ans pour un garçon, parlez-en à son médecin traitant.

L'adolescence

Le mot «adolescence» désigne une période de changements et de maturation psychologiques et affectifs qui caractérisent le passage de l'enfance à l'âge adulte. Ses limites sont moins bien définies que celles de la puberté, elle peut parfois comporter des moments difficiles à vivre, à la fois pour le jeune et pour son entourage.
Il existe, ne l'oubliez pas, des professionnels prêts à répondre aux questions qui peuvent se poser dans ces moments-là:
- le médecin
- le centre de guidance
- le centre P.M.S.
- le Service de P.S.E.

Dépistages des troubles visuels

Date	Méthode utilisée	Résultat

Dépistages des troubles auditifs

Date	Méthode utilisée	Résultat

Examens bucco-dentaires

Age préconisé	Date
2 ans	
3 ans	
4 ans	
5 ans	
6 ans	
7 ans	
8 ans	
9 ans	
10 ans	
11 ans	
12 ans	

Les enfants âgés de moins de 18 ans bénéficient de la gratuité des soins dentaires à l'exception de l'orthodontie (la correction des défauts de la dentition).

Evénements importants, traitements chroniques et examens particuliers

Date		cachet du médecin

Evénements importants, traitements chroniques et examens particuliers

Date		cachet du médecin

Evénements importants, traitements chroniques et examens particuliers

Date		cachet du médecin

Evénements importants, traitements chroniques et examens particuliers

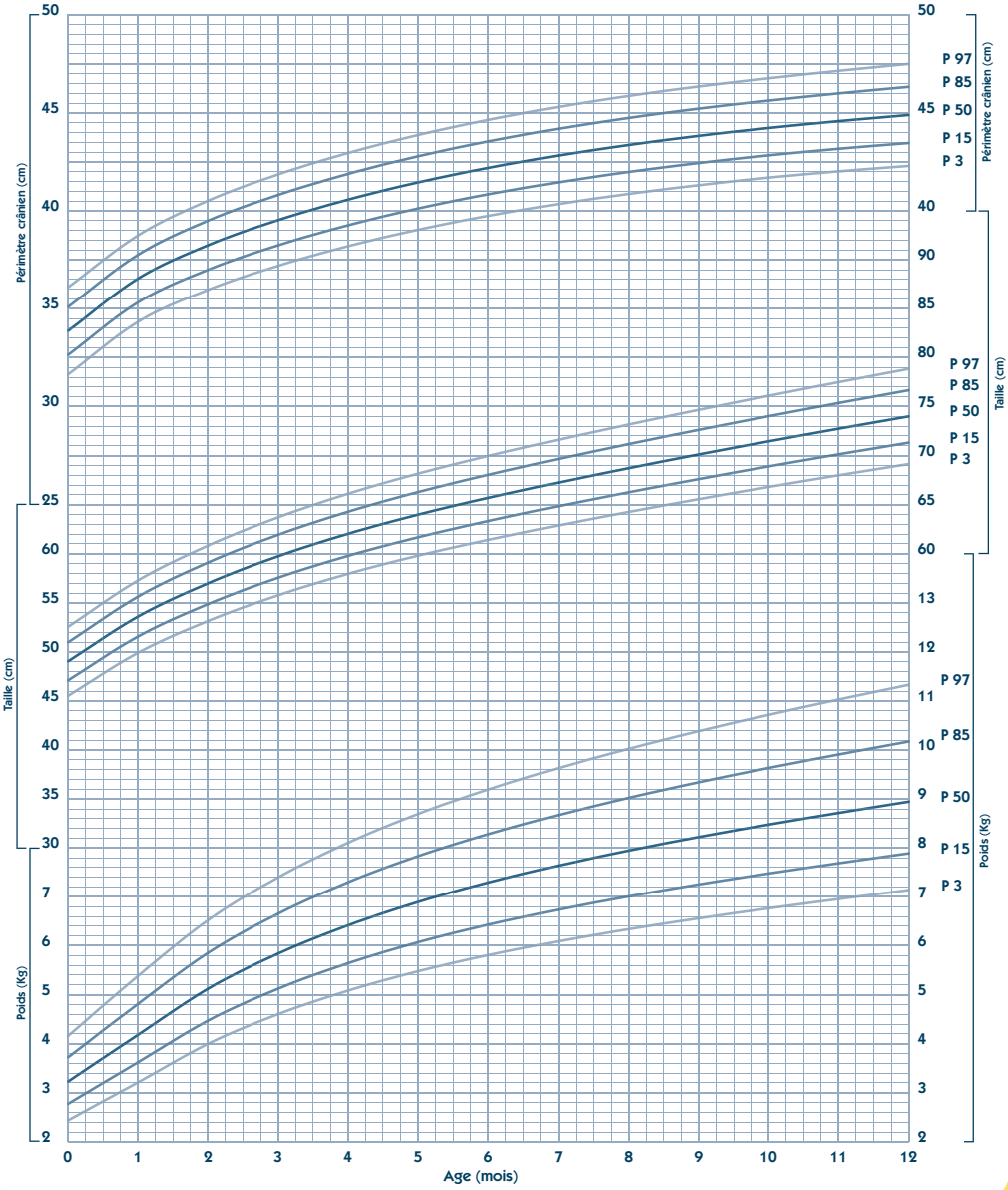
Date		cachet du médecin

Courbes poids et taille (voir pages 84 à 93) :

Ces courbes sont proposées à titre indicatif car il n'existe pas de normes absolues en matière de poids et de taille. C'est avant tout l'évolution harmonieuse de l'enfant par rapport à de telles références qui requiert l'attention.

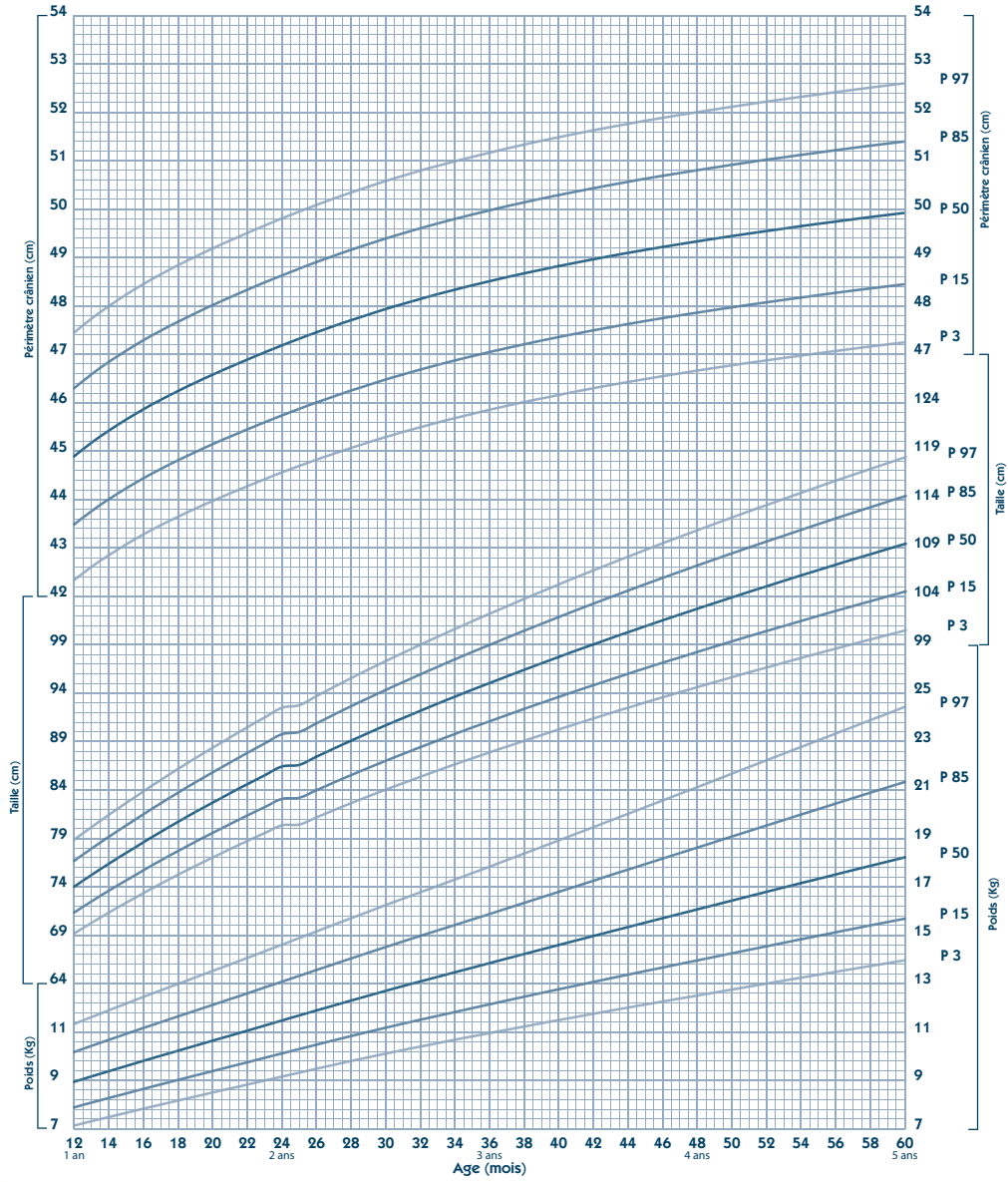
Si vous avez des doutes à ce propos, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

POIDS, TAILLE, PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - FILLES - 0 à 1 an



OMS

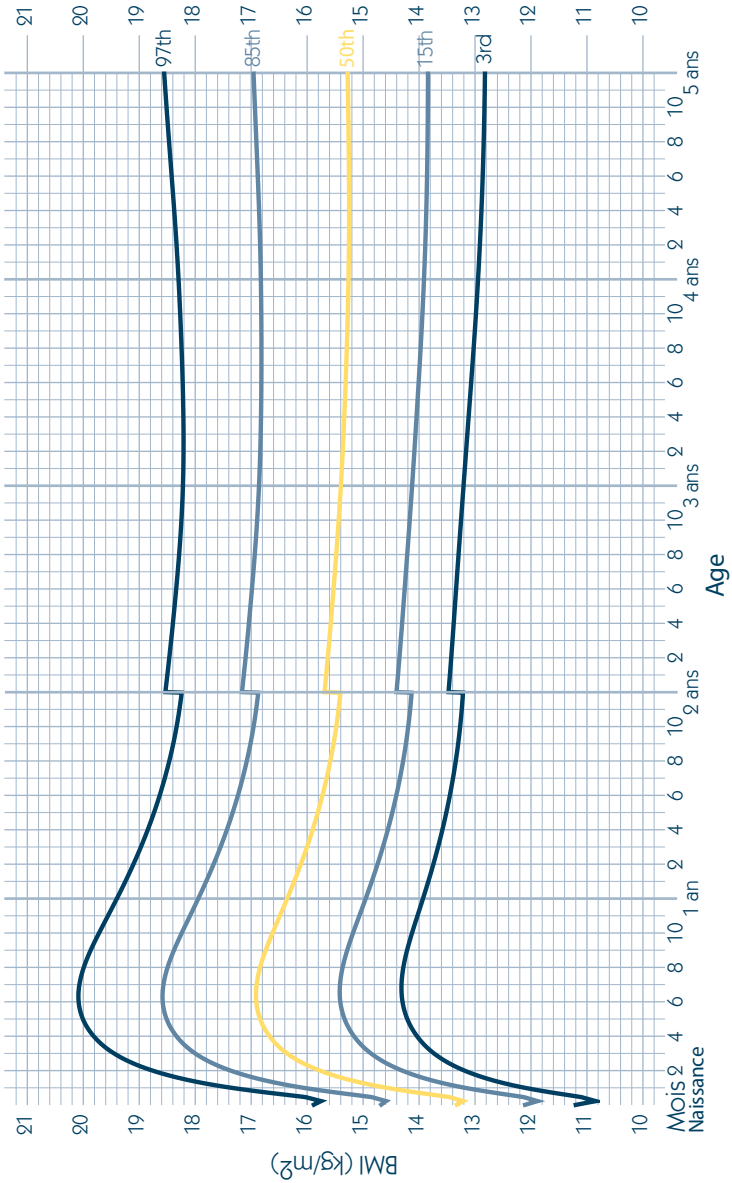
POIDS, TAILLE, PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - FILLES - 1 à 5 ans



OMS

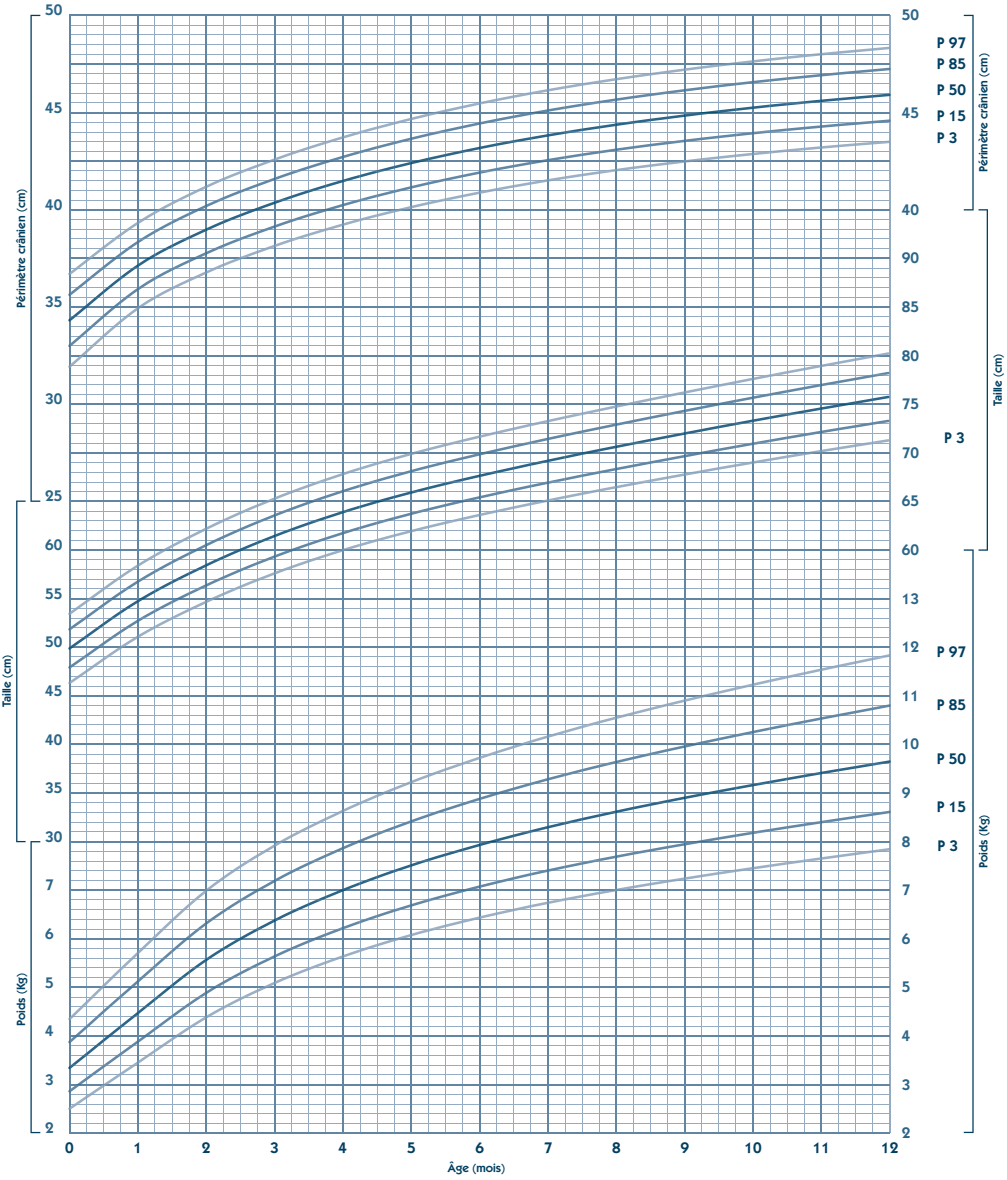
BMI - FILLES - 0 à 5ans

De 0 à 5 ans



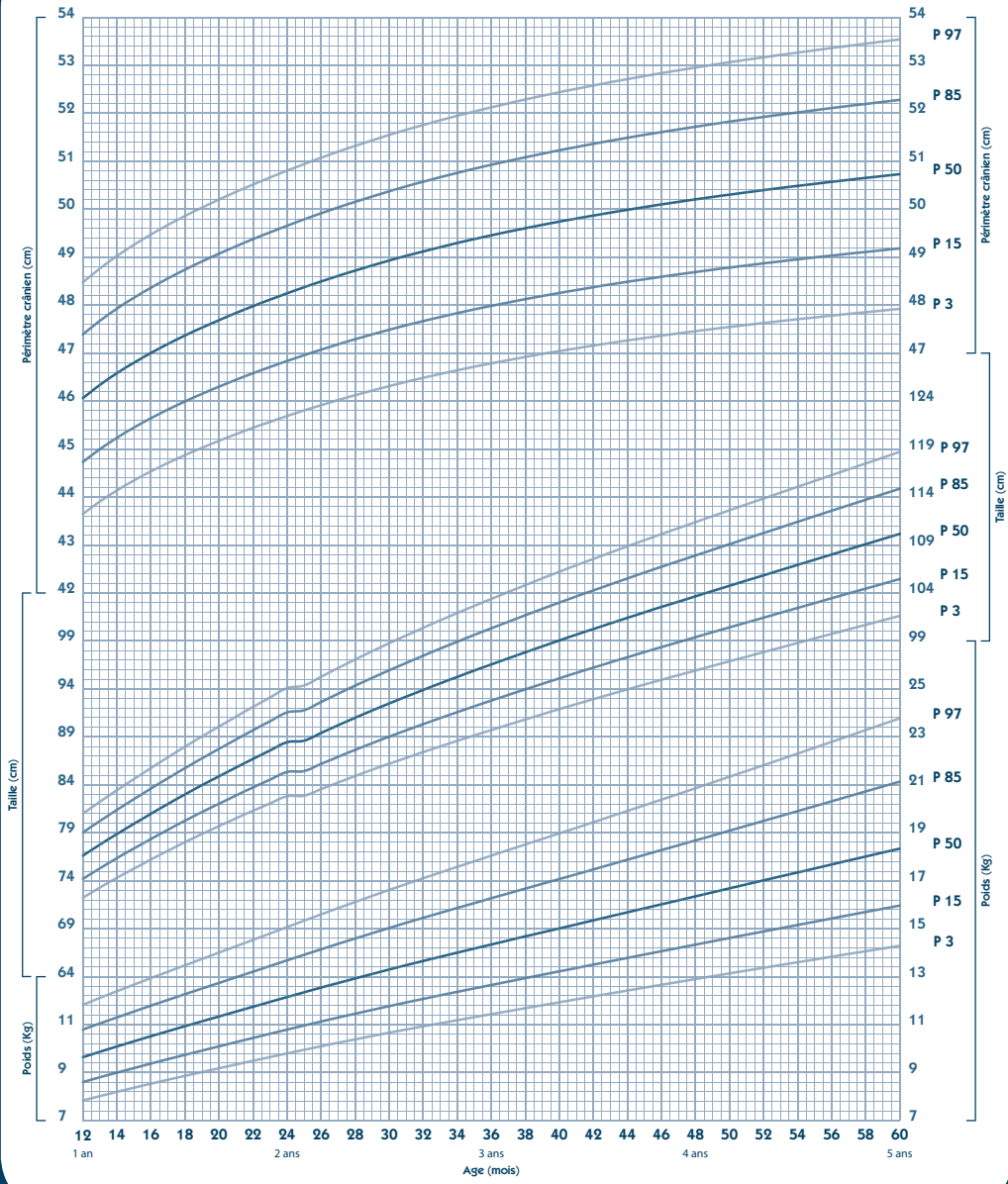
OMS

POIDS, TAILLE, PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - GARÇON - 0 à 1 an



OMS

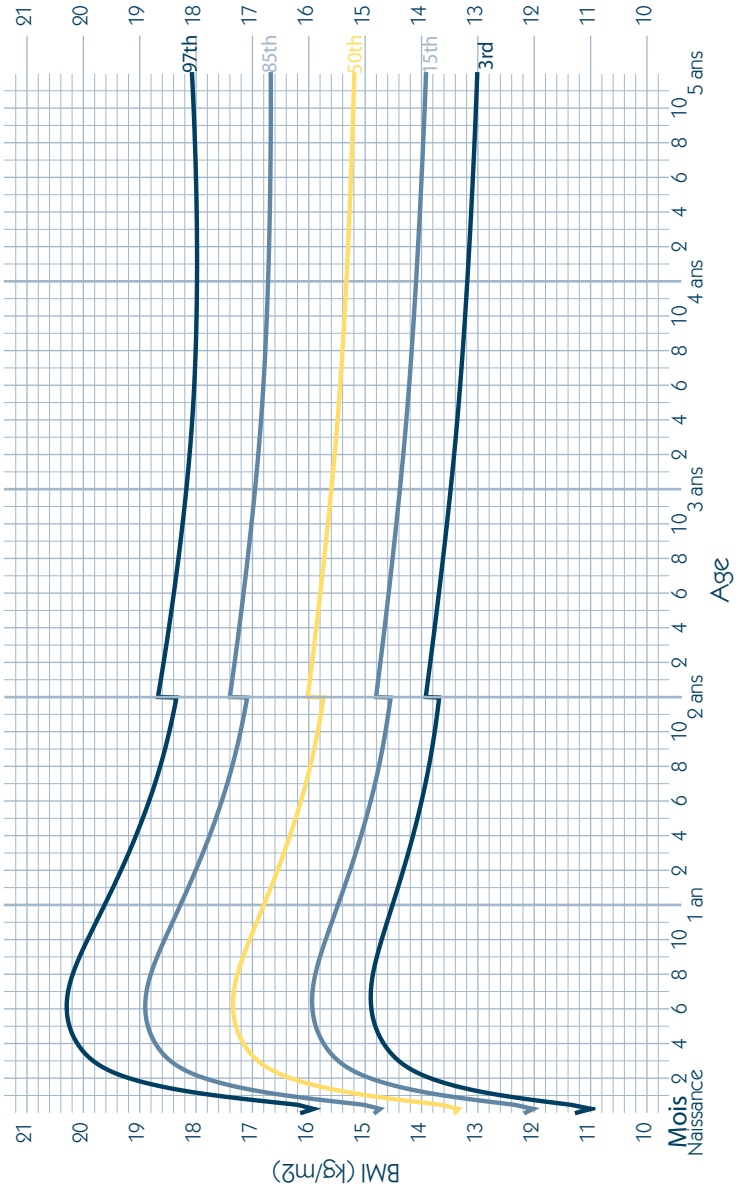
POIDS, TAILLE, PÉRIMÈTRE CRÂNIEN - GARÇON - 1 à 5 ans



OMS

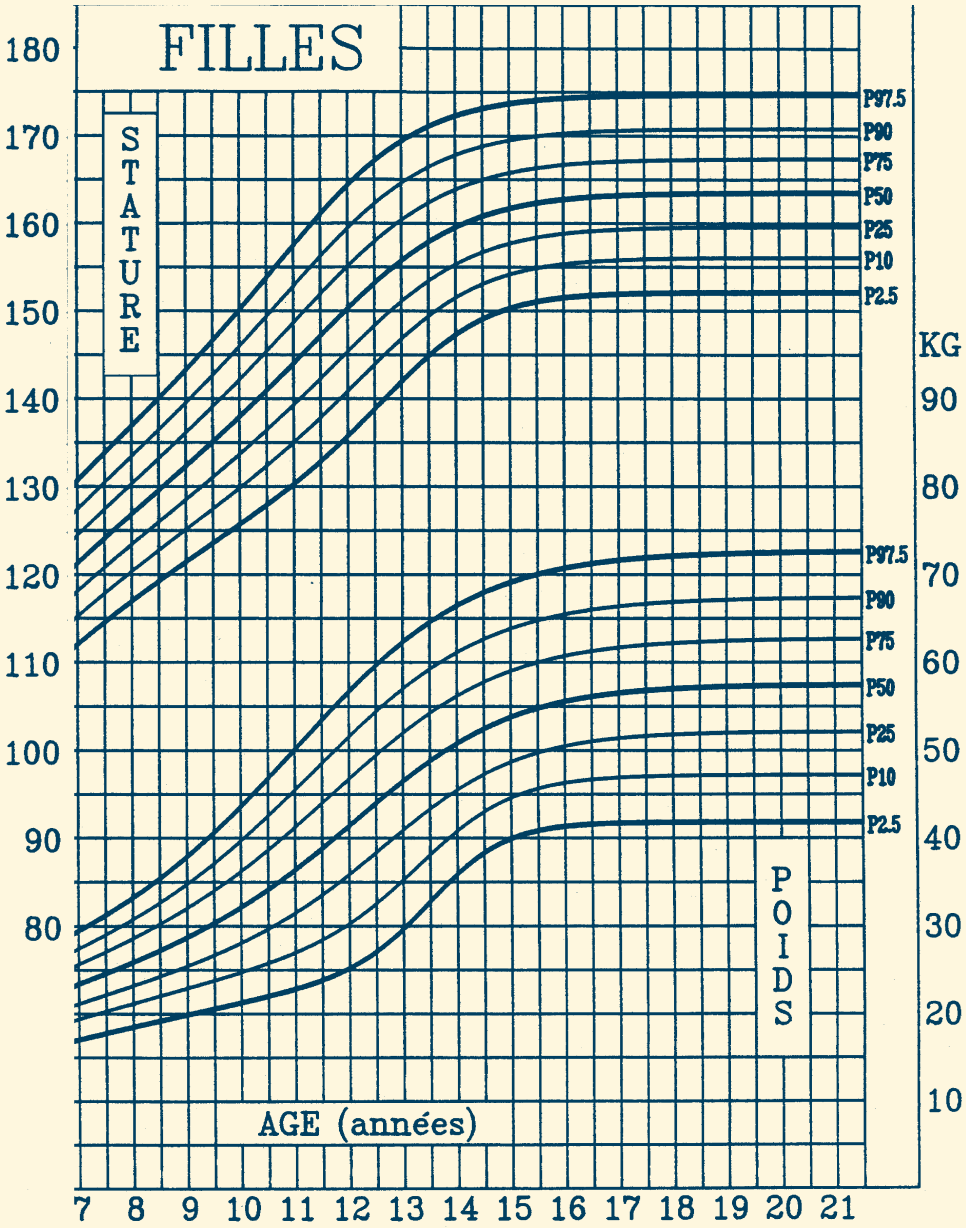
BMI - GARÇON - 0 à 5ans

De 0 à 5 ans



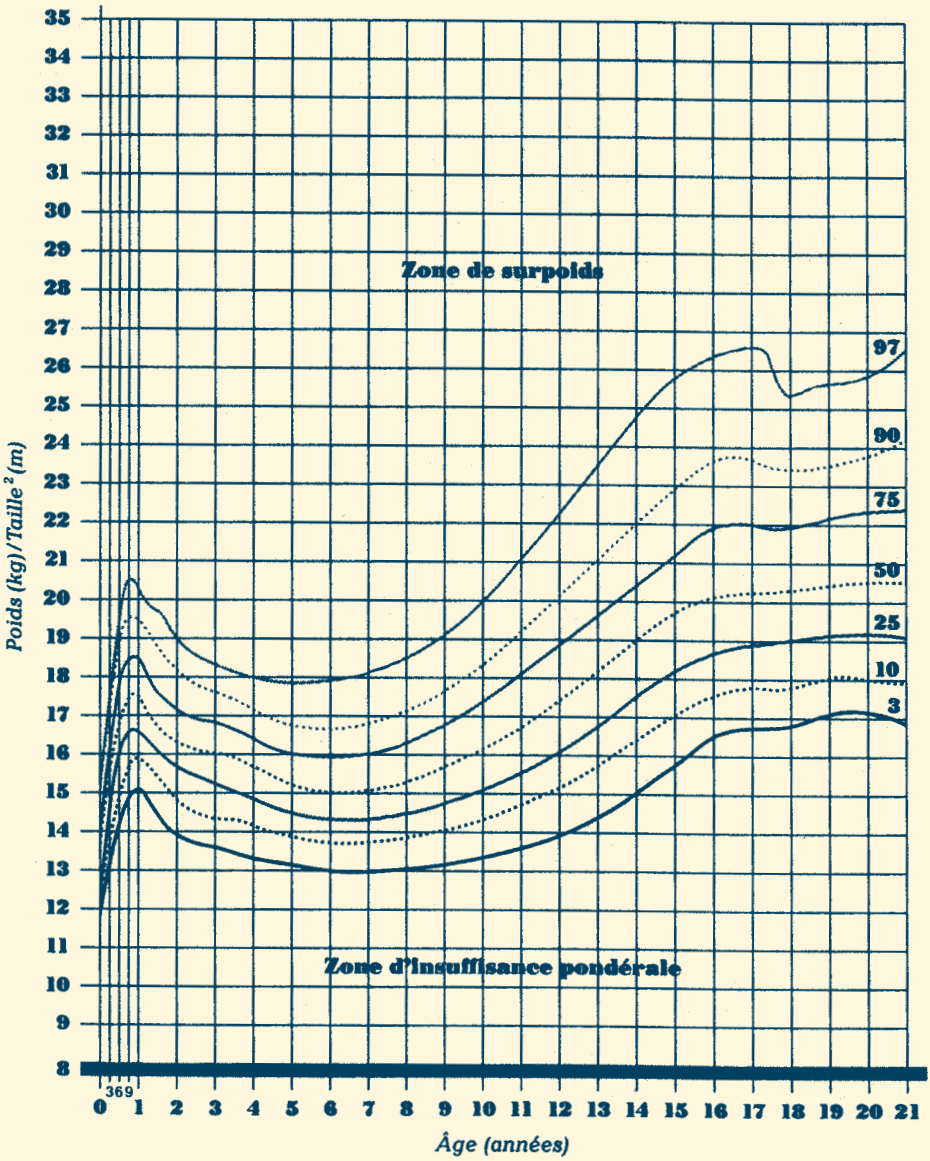
OMS

POIDS ET TAILLE
FILLES - 7/21 ANS



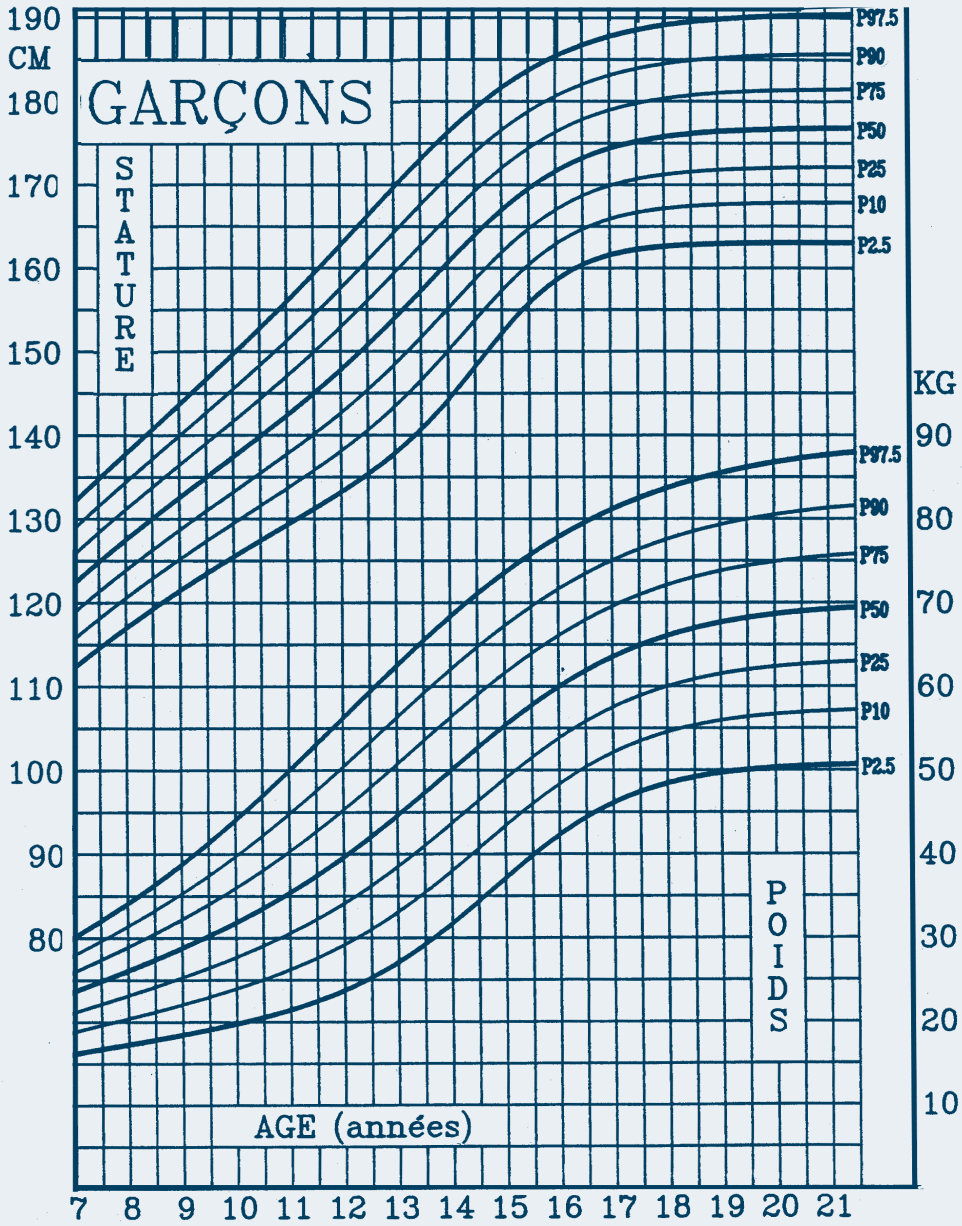
Courbes établies par les Profs M. Vercauteren et R. Hauspie

EVOLUTION DE LA CORPULENCE
FILLES - 0/21 ANS



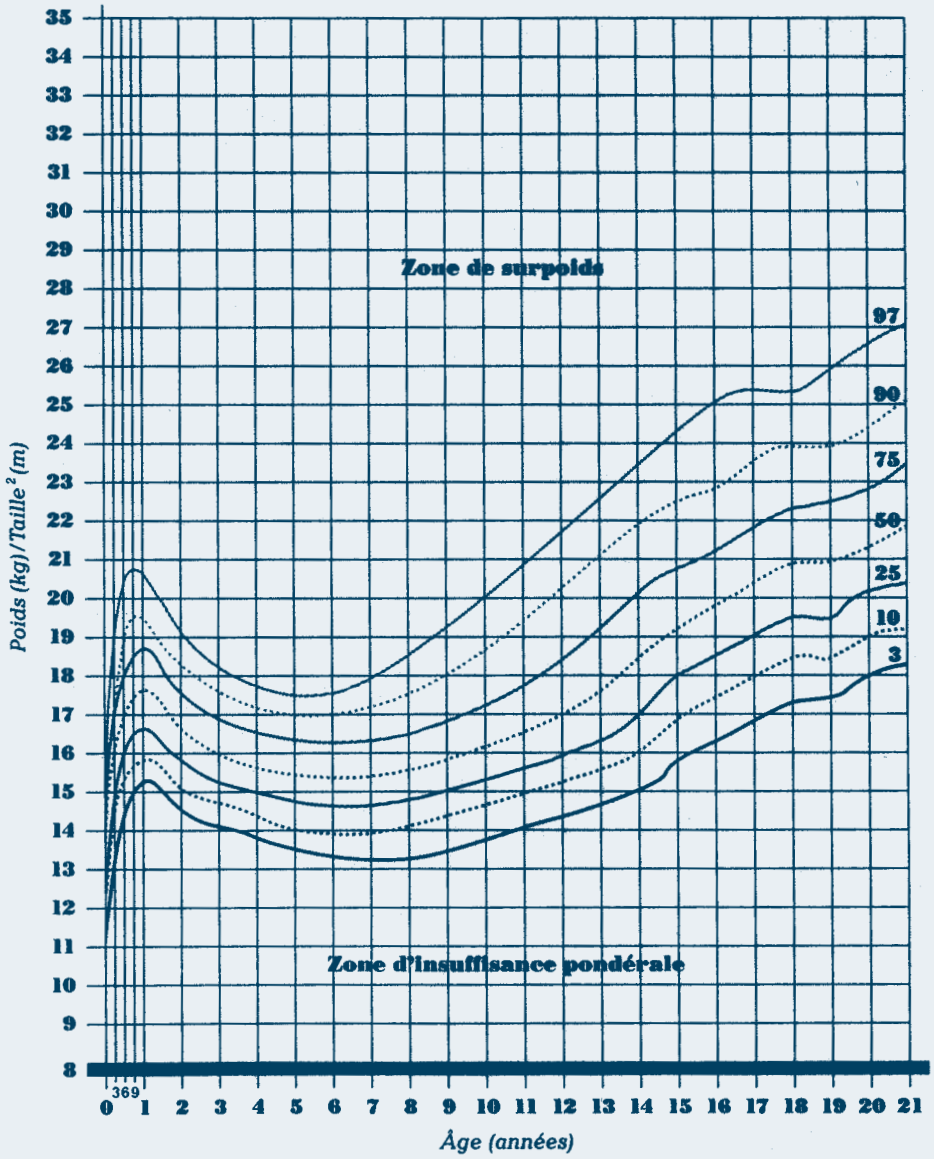
Courbes d'évolution de la corpulence de M.-F. Roland-Cachera et M. Sempe

POIDS ET TAILLE
GARÇONS - 7/21 ANS



Courbes établies par les Profs M. Vercauteren et R. Hauspie

EVOLUTION DE LA CORPULENCE
GARÇONS - 0/21 ANS



Courbes d'évolution de la corpulence de M.-F. Roland-Cachera et M. Sempe

VACCINATIONS

Nom :..... **Prénom :**.....

Date de naissance (JJ/MM/AA) :.....

DIPHTÉRIE - TÉTANOS - COQUELUCHE - POLIOMYELITE HAEMOPHILUS INFLUENZAE DE TYPE B - HÉPATITE B

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin
Tétravalent 5 à 6 ans		

ROUGEOLE-RUBÉOLE-OREILLONS

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

MÉNINGOCOQUE C

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

PNEUMOCOQUE

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

ROTAVIRUS

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

AUTRES VACCINS

Date	Vaccin - Lot	Signature et cachet du médecin

Pyramide alimentaire

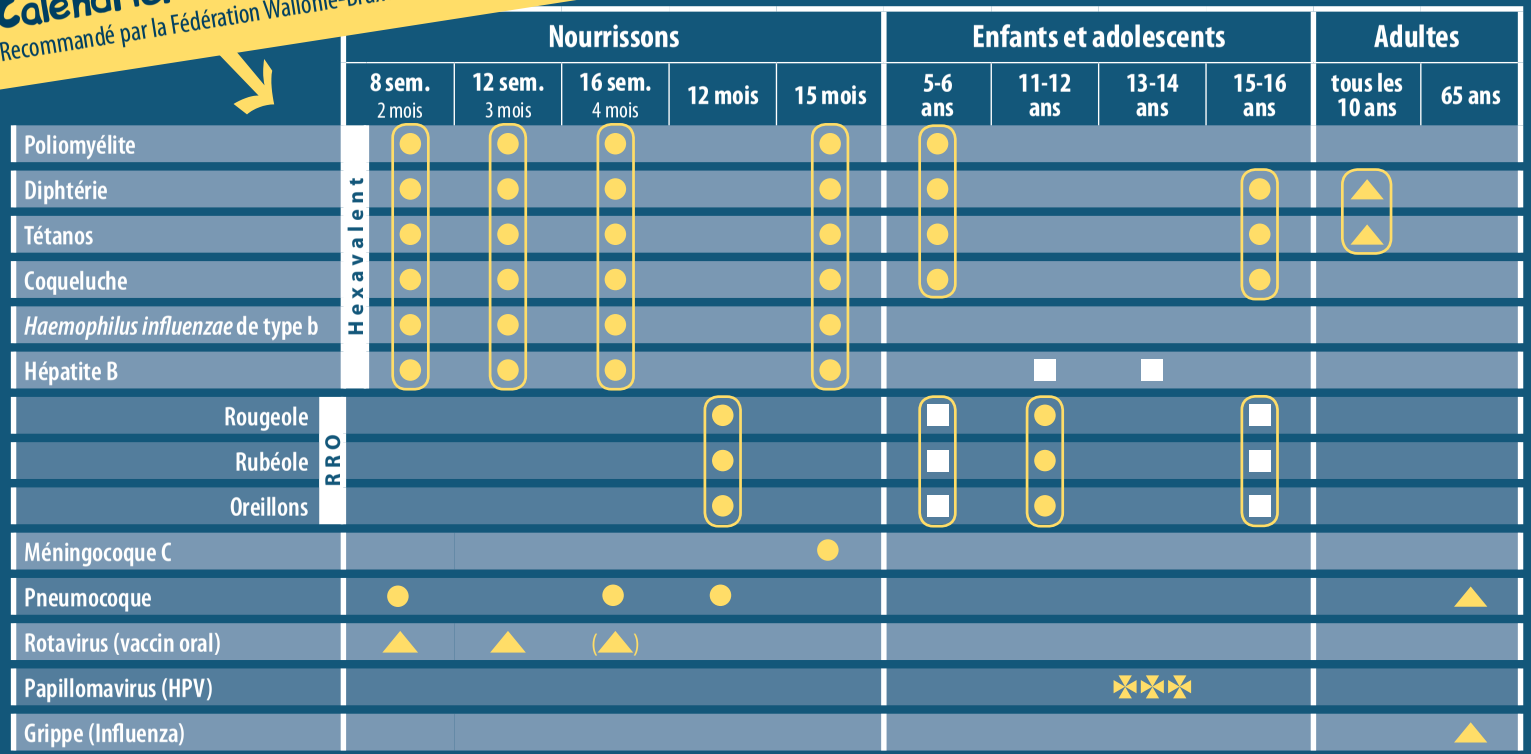
- les matières grasses
- les viandes
- les produits laitiers
- les fruits et légumes
- les féculents

- l'eau

A la base de cette pyramide, nous trouvons le groupe d'aliments qui devrait occuper la plus grande place dans l'alimentation quotidienne.
Ce sont ces aliments que nous devons manger le plus souvent et en plus grande quantité.
Plus nous remontons vers la pointe de la pyramide, plus l'espace attribué au groupe alimentaire diminue.
Cela veut dire que dans la vie de tous les jours, nous en avons besoin en plus petite quantité et moins souvent !
Les quantités d'aliments dépendent de l'appétit et sont variables d'un enfant à l'autre.

Calendrier de vaccination 2013

Recommandé par la Fédération Wallonie-Bruxelles



Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccinations avec lui.

- Recommandé à tous et gratuit
- Recommandé à tous, remboursé mais pas gratuit
- Rattrapage si pas encore effectué à cet âge
- Vaccin combiné (une seule injection)
- Recommandé aux jeunes filles et gratuit (3 doses)

Certains de ces vaccins peuvent être conseillés à d'autres âges, en fonction de l'état de santé individuel.

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Editeur responsable

Benoît PARMENTIER
Chaussée de charleroi 95
1060 BRUXELLES

N° d'édition
D/2013/74.80/29

Illustrations
R. Hardiquest

Logo Vaccination
C. De Jonghe

Conçu et réalisé par l'ONE

Avec la collaboration de :
- les organismes représentant les Services de Promotion de la Santé à l'école
- la Société Scientifique de Médecine GéBBonjour Dominique,nérale
- le Groupement Belge des Pédiatres de Langue Française
- Provac, association interuniversitaire soutenant le programme de vaccination de la Communauté Française

Le Programme de Vaccinations de la Fédération Walonnie-Bruxelles met à votre disposition dans ce carnet les vignettes autocollantes nécessaires à la vaccination de votre enfant entre 2 et 15 mois.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Ref. MAFACT : Carnet E